

## ABSTRAK

**Caeza Hary Haryadi, 2018,** Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 04 Arawa Dan SDN 11 Pangsid Kab.Sidrap .Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; Perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SDN 04 Arawa Dan SDN 11 Pangsid Kab.Sidrap

Populasinya adalah keseluruhan siswa kelas IV,V SDN 04 Arawa dan SDN 11 Pangsid Kab. Sidrap. Sampel yang digunakan adalah siswa putra 30 putri 30, semua sebanyak 60 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak dengan cara undian (*Simple Random Sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) baik secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 04 Arawa yang lebih dibandingkan hasil tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 11 Pangsid Kab. Sidrap. 2) baik tingkat kesegaran jasmani siswa putra SDN 04 Arawa yang lebih dibandingkan hasil tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 11 Pangsid Kab.Sidrap . 3) baik tingkat kebugaran jasmani siswa putri SDN 04 Arawa yang lebih baik dibandingkan hasil tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 11 Pangsid Kab.Sidrap.

## Latar Belakang

Pembangunan dewasa ini diarahkan kepada pembangunan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu peningkatan sumber daya manusia berkualitas agar dapat bersaing di era globalisasi, untuk mencapai manusia berkualitas peranan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah sangatlah penting, karena dengan pendidikan tersebut merupakan usaha sadar untuk mengubah perilaku melalui tahap kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa kearah peningkatan daya fisik dan mental menuju terbentuknya manusia pembangunan yang berkualitas.

Tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda, begitu pula kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani walaupun berada pada tingkat usia

yang sama. Adanya perbedaan tersebut disebabkan karena beberapa faktor antara lain, struktur tubuh, jenis kelamin, usia, jenis pekerjaan, faktor lingkungan, iklim, emosi, dan juga faktor gizi.

Lingkungan dimana anak berada juga sangat mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Seperti halnya di Kabupaten Sidenreng Rappang ( Sidrap ) yang memiliki dua keadaan lingkungan yang berbeda yaitu daerah pedesaan dan daerah perkotaan. Kedua daerah tersebut memperlihatkan aktivitas fisik yang berlainan karena dipengaruhi oleh keadaan lingkungan yang berbeda.

Daerah pedesaan wilayah yang mempunyai kegiatan utama yaitu pertanian, termasuk pengelolaan sumber daya alam dengan susunan fungsi kawasan

sebagai tempat pemukiman pedesaan, pelayanan jasa, pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi. Pada masyarakat pedesaan kegiatan pertanian yang merupakan aktivitas fisik yang rutin dilakukan sehingga membuat masyarakatnya memiliki bentuk tubuh yang *proposomal* sehingga masyarakat di pedesaan tidak begitu membutuhkan olahraga rutin seperti *jogging* yang biasa sering kita jumpai pada masyarakat perkotaan.

Lain halnya di daerah perkotaan adalah wilayah yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman perkotaan, pemusatan dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi.

Berbeda dengan orang di pedesaan, orang kota lebih banyak yang gendut. Penyakit yang diderita pun lebih variatif. Kebutuhan olahraga untuk kesehatan di kota lebih mendesak. Ditambah lagi, orang kota lebih individu, cuek, dan semaunya saja.

### **Rumusan Masalah**

Sugiono (2014 : 55)

Rumusan masalah berbeda dengan masalah. Kalau masalah itu merupakan kesenjangan antara yang di harapkan dengan yang terjadi, maka rumusan masalah itu merupakan suatu pertanyaan yang akan di carikan jawabannya melalui pengumpulan data.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada perbedaan secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SD yang tinggal di daerah pedesaan dengan siswa SD yang tinggal di daerah perkotaan di Kabupaten Sidenreng Rappang. Jika ada apakah siswa daerah pedesaan lebih tinggi dari pada siswa di daerah perkotaan.
2. Apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SD putera daerah pedesaan dengan daerah perkotaan. Jika ada apakah siswa putera di daerah pedesaan lebih tinggi daripada daerah perkotaan.
3. Apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SD puteri daerah

pedesaan dengan daerah perkotaan. Jika ada apakah siswa puteri di daerah pedesaan lebih tinggi daripada daerah perkotaan.

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa SD di daerah pedesaan dengan siswa SD di daerah perkotaan yang dipengaruhi oleh keadaan lingkungan yang berbeda.
2. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putera SD di pedesaan dengan siswa SD di perkotaan.
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa puteri SD di

pedesaan dengan siswa SD di perkotaan.

### **Manfaat Hasil Penelitian**

4. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar (SD) di Kabupaten Sidenreng Rappang, baik yang berada di daerah pedesaan maupun di daerah perkotaan. Bagi guru pendidikan jasmani diharapkan agar dapat mengetahui bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar agar proses pembelajaran lebih efektif dan efisien. Terkhusus bagi para pelatih akan dengan mudah mengetahui dan mendapatkan

atlet yang sudah mempunyai kebugaran jasmani yang baik dari kedua lingkungan tersebut.

## **Tinjauan Pustaka**

### **1. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Secara umum, pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh atau jasmani melakukan berbagai aktifitas tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk menjali aktifitas lain.

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok

dalam pembinaan siswa untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Ismaryati ( 2009 : 40)

Berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani di kelompokkan menjadi 2, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manuasia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Ngationo (2008:75)

Komponen kesegaran jasmani meliputi pengembangan daya tahan jantung dan paru-paru(kardiofaskuler), kekuatan, ketahanan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan dan kecepatan.

### **Perbandingan Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Antara Anak di Perkotaan dengan Pedesaan.**

Pertumbuhan fisik baik dalam ukuran tinggi/panjang maupun ukuran besar menunjukkan bahwa anak-anak kota jauh lebih baik jika dibandingkan dengan anak di daerah pedesaan dalam semua tingkatan umur pada anak laki-laki. Tetapi pada anak perempuan dalam ukuran tinggi dan panjang tubuh menunjukkan anak kota hanya sedikit lebih tinggi atau relative sama dengan anak desa, artinya perbedaannya tidak signifikan menurut perhitungan statistik, namun demikian dalam ukuran tubuh anak kota lebih besar daripada anak desa. Hal ini disebabkan karena rata-rata gizi makanan anak-anak kota lebih baik dan lebih banyak variasinya daripada anak-anak di desa. Di samping itu kesehatan dan kehidupan

anak-anak di kota rata-rata lebih teratur. Selain itu pengaruh lingkungan hidup di kota akan lebih banyak merangsang pertumbuhan anak, seperti tempat hiburan atau rekreasi, buku bacaan yang umumnya merangsang pertumbuhan.

### **Kerangka Berfikir**

Berdasarkan teori dan pendapat para ahli yang telah dijelaskan di atas maka secara operasional dapat disimpulkan dan disusun kerangka berpikir yang merupakan penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan hipotesis sebagai orientasi berpikir terhadap permasalahan yang diajukan. Kerangka berpikir itu adalah sebagai berikut:

1. Jika anak yang berada di daerah pedesaan dan perkotaan melaksanakan senam kebugaran jasmani secara kontinu dan juga

telah melaksanakan aktivitasnya masing-masing dalam kegiatan sehari-hari, maka anak yang berada di daerah pedesaan lebih tinggi tingkat kebugaran jasmaninya karena didukung oleh lingkungan alam . Dimana alam telah banyak memberikan kegiatan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari hal ini sangat memberi pengaruh yang besar terhadap peningkatan nilai kebugaran jasmani. Yang mana hal ini kurang didapatkan oleh anak yang berada di daerah perkotaan karena keadaan dan fasilitas teknologi yang memudahkan anak kurang menggunakan aktifitas fisik, sehingga keaktifan fisik yang sangat terbatas juga akan berpengaruh terhadap nilai kebugaran jasmani anak.

2. Jika siswa putera di daerah pedesaan dan siswa putera di daerah perkotaan sama-sama lakukan senam kebugaran jasmani yang kontinu, , maka anak yang berada di daerah pedesaan lebih tinggi tingkat kebugaran jasmaninya karena didukung oleh lingkungan alam . Dimana alam telah banyak memberikan kegiatan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari hal ini sangat memberi pengaruh yang besar terhadap peningkatan nilai kebugaran jasmani. Yang mana hal ini kurang didapatkan oleh anak yang berada di daerah perkotaan karena keadaan dan fasilitas teknologi yang memudahkan anak kurang menggunakan aktifitas fisik, sehingga keaktifan fisik yang sangat terbatas juga akan

berpengaruh terhadap nilai kebugaran jasmani anak.

3. Jika siswa puteri daerah pedesaan dan perkotaan sama-sama melakukan senam kebugaran jasmani dan juga tetap melaksanakan kegiatan rutinnya, , maka anak yang berada di daerah pedesaan lebih tinggi tingkat kebugaran jasmaninya karena didukung oleh lingkungan alam . Dimana alam telah banyak memberikan kegiatan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari hal ini sangat memberi pengaruh yang besar terhadap peningkatan nilai kebugaran jasmani. Yang mana hal ini kurang didapatkan oleh anak yang berada di daerah perkotaan karena keadaan dan fasilitas teknologi yang memudahkan anak kurang

menggunakan aktifitas fisik, sehingga keaktifan fisik yang sangat terbatas juga akan berpengaruh terhadap nilai kebugaran jasmani anak.

### **Hipotesis penelitian**

Hipotesis ini dirumuskan atas dasar kerangka berpikir yang merupakan jawaban sementara dari pada masalah penelitian yang masih perlu dikaji kebenarannya melalui status penelitian ilmiah.

Atas dasar kerangka berpikir di atas maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD yang tinggal di daerah pedesaan dengan siswa SD yang tinggal di daerah perkotaan di Kabupaten Sidenreng Rappang. Siswa SD di daerah pedesaan lebih tinggi



tingkat kesegaran jasmaninya dibandingkan siswa SD di daerah perkotaan.

2. Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa putera di daerah pedesaan dan siswa putera di daerah perkotaan. Siswa putera di daerah pedesaan lebih tinggi tingkat kesegaran jasmaninya dibandingkan dngan siswa putera di daerah perkotaan.
3. Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa puteri di daerah pedesaan dan siswa puteri di daerah perkotaan. Siswa putera di daerah pedesaan lebih tinggi tingkat kesegaran jasmaninya dibandingkan dngan siswa putera di daerah perkotaan.

## **Variabel dan desain penelitian**

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *expost facto*. Ini menunjukkan bahwa penelitian ini dilakukan sesudah perbedaan-perbedaan dalam variabel bebas itu terjadi karena perkembangan kejadian itu secara alami. Penelitian *expost facto* mulai dengan kelompok yang berbeda kemudian berusaha menetapkan sebab-sebab dari perbedaan tersebut. Dalam kaitannya dengan penelitian ini yaitu ingin mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 04 Arawadi daerah pedesaan dan siswa SDN 11 Pangsid di daerah perkotaan di Kabupaten Sidenreng Rappang. Untuk memperoleh data maka digunakan tes dan pengukuran serta

menggunakan analisis data dengan teknik statistik.

### **Variabel Penelitian**

Sesuai dengan penjelasan dalam desain penelitian dikenal variable-variabel penelitian yang meliputi :

#### 1. Variable Bebas (*Independent*)

yaitu :

##### a. Faktor lingkungan dimana siswa berada :

- Lingkungan daerah pedesaan
- Lingkungan daerah perkotaan

##### b. Faktor Jenis Kelamin :

- Jenis kelamin laki-laki
- Jenis kelamin perempuan

#### 2. Variabel Terikat (*Dependent*)

yaitu tingkat kesegaran jasmani.

### **Populasi dan Sampel**

#### a. Populasi

##### b. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah murid

SDN04 Arawadi daerah pedesaan dan di siswa SDN 11 Pangsid di daerah perkotaan di Kabupaten Sidenreng Rappang. Kemudian populasi terjangkaunya adalah murid putra dan putri kelas 4 dan 5 yang semuanya berjumlah 30 orang.

##### c. Sampel dalam penelitian ini adalah murid putra dan putri SDN 04 Arawa kelas 4 dan 5 yang berada di daerah pedesaan yang berjumlah semuanya 30 orang dan SDN 11 Pangsid kelas 4 dan 5 yang berada di daerah perkotaan yang semuanya berjumlah 30 orang.

##### d. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Random Sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa membedakan semua unsur dalam populasi.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah murid SDN 04 Arawadi daerah pedesaan dan di siswa SDN 11 Pangsid di daerah perkotaan di Kabupaten Sidenreng Rappang. Kemudian populasi terjangkaunya adalah murid putera dan puteri kelas 4 dan 5 yang semuanya berjumlah 30 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah murid putera dan puteri SDN 04 Arawa kelas 4 dan 5 yang berada di daerah pedesaan yang berjumlah semuanya 30 orang dan SDN 11 Pangsid kelas 4 dan 5 yang berada di daerah perkotaan yang semuanya berjumlah 30 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Random Sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa membedakan semua unsur dalam populasi.

### **Penyajian Hasil Analisis Data**

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang terdiri atas: lari 40 meter, gantung siku tekuk 60 detik, Baring duduk 60 detik, locat tegak, dan lari 600 meter pada siswa SDN. 04 Arawa dengan SDN. 11 Pangsid Kab. Sidrap, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial.

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data hasil tes tingkat kebugaran jasmani yang terdiri atas: lari 40 meter, gantung siku tekuk 60 detik, Baring duduk 60 detik, locat tegak, dan lari 600 meter pada siswa SDN.

04 Arawa dengan SDN. 11 Pangsid Kab. Sidrap, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Data yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu data rata-rata, simpangan baku, median serta distribusi frekuensi.

Rangkuman hasil perhitungan statistik deskripsi tersebut dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 4.1. Rangkuman hasil penelitian

Statistik	Tingkat Kesegaran Jasmani	
	SDN. 04 Arawa	SDN. 11 Pangsid
Sampel	30	30
Rata-Rata	13.47	11.43
Median	13.50	11.50
Simpangan Baku	2.11	1.92
Varians	4.46	3.70
Rentang	8	7
Minimum	10	9
Maximum	18	16

Dari table 4.1 di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

**a. Variabel Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN.**

04 Arawa

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel tingkat kebugaran jasmani siswa SDN. 04 Arawa, diperoleh nilai minimum 10 skor dan nilai maksimum 18 skor, dengan rentang 8 skor. Nilai rata-rata sebesar 13,47 skor, memiliki median sebesar 13,50 skor, dengan simpangan baku 2.11 skor, dan varians sebesar 4,46 skor.

**b. Variabel Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN.**

11 Pangsid

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel hasil tes tingkat kebugaran jasmani SDN.

11 Pangsid, diperoleh nilai minimum 9 skor dan nilai maksimum 16 skor, dengan rentang 9 skor. Nilai rata-rata sebesar 11,43 skor, memiliki median sebesar 11,50 skor, dengan simpangan baku 1.92 skor, dan varians sebesar 3,70 skor.

### **KESIMPULAN**

1. Ada perbedaan secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN. 04 Arawa yang lebih baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN. 11 Pangsid Kab. Sidrap.
2. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Putra SDN. 04 Arawa yang lebih baik dibandingkan dengan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putera SDN. 11 Pangsid Kab. Sidrap.

3. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Putri SDN. 04 Arawa yang lebih baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SDN. 11 Pangsid Kab. Sidrap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahman. 1994. *Studi Perkembangan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Sekolah Menengah Pertama Daerah Pesisir Pantai Dengan Daerah Pegunungan Di Kabupaten Polewali Mamasa* , Skripsi FPOK IKIPUjung Pandang.
- Awaliyahhasanah.blogspot.co.id/2013/06/definisi-desa-kota-pedesaan-dan.html?m=1
- Dina Rahasia. 2007. *Pengaruh Kecepatan Reaksi Kaki, Panjang Tungkai, dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Murid SDN 031 Banu – Banua Kabupaten Polewali Mandar* , Skripsi FIK UNM
- <https://disdik.bekasikab.go.id/berita-pengertian-dan-tujuan-pendidikan-di-sekolah-dasar.html>
- infodanpengertian.blogspot.co.id/2015/05/pengertian-kesegaran-jasmani-menurut.html?m=1
- Ismaryati. 2009. *Tes dan pengukuran olahraga*. Penerbit Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan Pencetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia .2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Ngatiyono. 2008. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 1*. Penerbit PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Slamet SR. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Solo :PT Tiga Serangkai.

Sugiyono. 2014 *Metode Penelitian Pendidikan*, Penerbit Alfabeta Bandung.

Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Penerbit Bumi Timur Jaya